سنتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

اور

جدید سائنسی انکشافات



حضرت مولانا پیر ذوالفقار احمد صاحب نقشبندی مجددی مدظلہ

سنت نبوی ﷺ

اور

جدید سائنسی انکشافات

از افادات

حضرت مولانا حافظ پیر ذوالفقار احمد نقشبندی مدظلہ

فرید بکڈپو (پرائیویٹ) لمیٹڈ
FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.
NEW DELHI-110002

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی انکشافات

از افادات: حضرت مولانا حافظ پیر ذوالفقار احمد صاحب مدظلہ نقشبندی مجددی

باهتمام: محمد ناصر خان

ناشر

فرید بک ڈپو (پرائیویٹ) لمیٹڈ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

Corp. Off.: 2158, M.P. Street, Pataudi House, Darya Ganj, New Delhi-2

Phones: 23247075, 23289786, 23289159 Fax: 23279998 Res.: 23262486

Sunnat-e-Nabavi
Aur Jadeed Sciencey Inkishaafaat

by: Hazrat Maulana Hafiz Peer Zulfaqar Ahmad Naqshbandi Mujaddidi

Edition : **2010** Pages : **28**

Our Branches:

Delhi: Farid Book Depot (P) Ltd.
422, Matia Mahal, Jama Masjid, Delhi-6
Ph.: 23256590

Mumbai: Farid Book Depot (P) Ltd.
216-218, Sardar Patel Road, Near Khoja Qabristan,
Dongri, Mumbai-400009 Ph.: 022-23731786, 23774786

Printed at: Farid Printing Press, Delhi

اللہ اللہ اللہ

الحمد للہ وکفی وسلام علی عبادہ الذین اصطفی

اما بعد..........!

پیش نظر بیان بنام ﴿سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی انکشافات﴾ حضرت والا کا وہ بیان ہے جو امریکہ کی ایک یونیورسیٹی میں طلبہ کے درمیان ہوا لھذا دوران گفتگو سامعین کا خیال کرتے ہوئے بکثرت انگریزی جملے استعمال ہوئے ہیں، اس بیان میں حضرت والا نے احساس دلایا ہے کہ سائنس کی ایجادات آج جو بات کہہ رہی ہیں وہ آپ ﷺ کی لائی ہوئی شریعت میں اور بتلائے ہوئے طریقہ میں پہلے سے موجود ہے،

اے کاش! کہ ہماری سمجھ میں یہ بات آجائے کہ ہماری حقیقی ترقی اور حقیقی نجات آپ ﷺ کے بتلائے ہوئے راستے پر چلنے میں ہے، بندہ مؤمن اپنے سر پر خلافت الٰہی کا تاج رکھ کر کہاں ٹامک ٹوئیاں مارتا پھر رہا ہے، اللہ کرے کہ آج امت حضور پاک ﷺ کی پاکیزہ اداؤں پر عمل پیرا ہوجائے تاکہ محبوب کی محبوب اداؤں پر عمل کر کے خود بھی محبوب بنجائے اور جب کہ غیر حضور ﷺ کے بتائے ہوئے طریقہ پر عمل کر کے ظاہری فوائد حاصل کرنے میں لگے ہوں تو پھر ہم کیوں انکو اپنا کر ظاہری اور باطنی فوائد حاصل نہ کریں،

ادارہ فیض فقیر حضرت کے اس بیان کو شائع کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہے، اللہ تعالی عمل کی توفیق ارزانی عطا فرمائے اور حضرت والا کی عمر میں برکت عطا فرمائے آمین ایں دعا از من واز جملہ جہاں آمین باد وآخر دعوانا ان الحمد للہ رب العالمین۔

والسلام

فقیر صلاح الدین نقشبندی

کان اللہ لہ عوضا عن کل شیء

بسم اللہ الرحمن الرحیم

الحمد للہ و کفی و سلام علی عبادہ الذین اصطفی

امابعد............!

سال کے اوائل میں اس عاجز کو امریکہ کا دورہ کرنے کا موقع ملا، شکاگو یونیورسٹی میں سنت نبوی ﷺ پر طلبہ میں بات ہوئی، پڑھے لکھے حضرات کی محفل دیکھ کر یہ خیال آیا کہ کیوں نہ آج اسی عنوان پر بات کی جائے۔

بہترین طریقۂ زندگی

سنت نبوی ﷺ ایک ستارے کے مانند ہے کہ جس کو جس زاویہ سے بھی دیکھیں یہ روشن نظر آئے گی، سنت نبوی دیکھنے کا ایک زاویہ تو یہ ہے کہ ہم عمل کریں گے تو اللہ رب العزت راضی ہوں گے، محشر میں کامیابی ہوگی اور جنت میں جگہ ملے گی، یہ سب باتیں سو فیصد درست ہیں مگر انکو ایک طرف رکھ دیں Topic of Discussion یہ کہ جس کام کو نبی ﷺ نے جس طریقے سے کیا، دنیا میں اس کام کے کرنے کا اس سے بہتر کوئی اور طریقہ نہ تھا۔

وضو کی سنتیں

آج سائنسی علوم بہت تفصیل سے سامنے آچکے ہیں انکی روشنی میں میرے محبوب ﷺ کی سنتوں کا جائزہ لیا جاتا ہے تو چمکتے ہوئے ستاروں اور نگینوں کی طرح نظر آتی ہیں، ایک آدمی جب صبح کو سو کر اٹھتا ہے تو صاف ظاہر ہے کہ پہلے وہ وضو کرے گا، وضو میں ہم کیا کرتے ہیں Naturally (قدرتی طور پر) جسم کے جو Exposed پارٹس (کھلے حصے) ہیں ان کو دھویا جاتا ہے، ہاتھوں کو کہنیوں تک دھویا جاتا ہے، پاؤں کو دھویا جاتا ہے نارمل جسم کے یہ وہ حصے ہیں جو کام کرتے وقت Exposed (کھلے) رہ جاتے ہیں ان کو دن میں پانچ مرتبہ دھونے کا حکم دیا گیا ہے، بقیہ جسم تو عام طور پر کپڑوں سے ڈھکا ہوا

ہوتا ہے، جسم کے وہ حصے جو کہ کام کاج کے وقت Uncovered ہوتے ہیں، تو انکو گویا پانچ مرتبہ دھویا جانا چاہئے، تو دیکھئے ایک آدمی جب اپنے چہرے کو دھوتا ہے تو اس کے اوپر جتنے بھی Dust Particles (مٹی کے ذرات) ہوتے ہیں وہ سارے کے سارے صاف ہوجاتے ہیں، چہرے کو دھونے کا عمل دن میں پانچ مرتبہ کیا جاتا ہے، دنیا کا کوئی بھی صاف ترین آدمی لے لیجئے جو کہ مسلمان نہ ہو وہ اپنے چہرے کو دن میں کتنی مرتبہ دھوئے گا صبح کو ٹب لے لے گا اور شام کو شاور لے لے گا زیادہ تیر مارے گا تو دوپہر کو منہ دھولے گا، پابندی کے ساتھ دن میں پانچ مرتبہ چہرا، ہاتھ، پاؤں دھونا یہ سعادت صرف ایک مسلمان کو حاصل ہوتی ہے۔

ہاتھ دھونا

وضو میں سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں چوں کہ ہاتھ عام طور پر کام کاج میں مصروف رہتے ہیں اسلئے انکے جراثیم اور میل کچیل سے آلودہ ہونے کا قوی امکان موجود ہوتا ہے جو لوگ آٹو مکینک ہوتے ہیں انکے ہاتھوں پر تو گریس وغیرہ خوب لگی ہوتی ہے، اگر ہاتھوں کو نہ دھویا جائے، اور ایسے ہی کلی کی جائے تو انگلیوں پر موجود جراثیم اور میل منہ کے اندر جاسکتی ہے، وضو کے دوران منہ کو دھویا جاتا ہے، پاک کیا جاتا ہے، مسواک کا اتنا اہتمام بتلایا گیا کہ مسواک کے ساتھ پڑھی گئی نماز بغیر مسواک کے پڑھی گئی نماز سے پچیس گنا زیادہ فضیلت رکھتی ہے۔

آج اگر سائنس کے نقطہء نظر سے دیکھیں تو انسان کا منہ اسکے لئے غذا کے اندر لے جانے کا ایک راستہ ہوتا ہے اس کا Crushing Unit ہے جب انسان کھانا کھاتا ہے، اگر منہ کو صاف نہ کرے اور اس میں کچھ (ذرات) Residues بچ جائیں تو ان (ذرات) میں کچھ عرصہ کے بعد بدبو پیدا ہوجاتی ہے، گوشت اور غذا کے کچھ باریک ٹکڑے پھنس جائیں تو ان میں

Fermentation پیدا ہو جاتی ہے، اب یہ دانتوں کے لئے نقصان دہ ہے اور ویسے بھی منہ کے اندر بدبو مچا ئیں گے اور منہ کے اندر جراثیم پیدا کریں گے اور پھر اسی گندا ذہنی کے ساتھ اگر وہ بندہ اگلا کھانا کھائے گا تو یہ منہ کی گندگی بھی Food (خوراک) کے ساتھ اسکے معدہ میں چلی جائے گی، انسان کے دانتوں کے اندر جو جگہیں ہوتی ہیں، وہاں جراثیم نے اپنی کالونیز بنائی ہوتی ہیں، لاکھوں کے حساب سے جراثیم وہاں پرورش پا رہے ہوتے ہیں، اب جو آدمی اپنے منہ کو صاف نہیں کرتا وہ اپنی Food (غذا) کے ساتھ بیماریوں کے جراثیم خود اندر لے جا رہا ہوتا ہے اور اپنے آپ کو بیمار کرنے کا ذریعہ بنا رہا ہوتا ہے اللہ رب العزت کے محبوب ﷺ دن میں پانچ مرتبہ وضو کرنے کی تلقین فرماتے ہیں اور ہر مرتبہ مسواک کے ساتھ وضو کرنے کی تلقین فرماتے ہیں آپ مجھے کوئی بندہ دنیا میں بتا دیں جو دن میں پانچ مرتبہ برش کر کے اپنے دانتوں کو پانچ مرتبہ صاف کرتا ہو، دنیا میں سب سے زیادہ صاف رہنے والا غیر مسلم بھی دن میں دو یا تین مرتبہ اپنے منہ کو صاف کرے گا دن میں پانچ مرتبہ اپنے منہ کو صاف کرنے اور اپنے دانتوں کو برش کرنے کی سعادت کس کو نصیب ہے یہ فقط مسلمان کو نصیب ہے اس کی اہمیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا ایک وقت تھا کہ جب باہر کے ملک کا سفر کیا جاتا تھا تو لوگ اس وقت کہتے تھے، کہ صبح جانے سے پہلے برش کیا جانا چاہئے دنیا کے ذہن میں صبح برش کرنے کی عادت چھائی ہوئی تھی، مگر اب جب سائنس کی تحقیقات اور زیادہ ہوئی تو سائنس نے تھوڑا پینترا بدلا کہ صبح کے وقت برش کرنا Important (اہم) تو ہے مگر اتنا Important' نہیں ہے جتنا کہ رات کو سونے سے پہلے برش کرنا میں نے ایک ڈاکٹر صاحب سے پوچھا کہ وہ کیوں؟ کہنے لگے کہ دن میں تو انسان بولتا رہتا ہے اور منہ کو حرکت دیتا رہتا ہے جس کی وجہ سے جراثیم کو Destruction (ہلاک) کرنے کا موقع نہیں ملتا مگر رات کو جب آدمی منہ بند کر کے سو جاتا ہے

تو سارا منہ ساکن ہوتا ہے جسکی وجہ سے جراثیم کو پھلنے پھولنے کا Maximum (زیادہ سے زیادہ) وقت ملتا ہے دانتوں کو خراب کرنے کا، لہذا ڈینٹل ڈاکٹر اس بات کی تصدیق کریں گے کہ رات کو جتنے دانت خراب ہو سکتے ہیں اتنے دانت دن کو خراب نہیں ہو سکتے اب ویسٹ میں کہتے ہیں کہ رات کو دانت برش کر کے سونا چاہئے میں نے کہا میرے محبوب ﷺ کی سنت ہے کہ آپ ﷺ رات کو جب بھی سوتے تھے باوضو ہو کر سوتے تھے اور ہر وضو میں چونکہ دانت بھی صاف کرتے تھے لہذا آپ ﷺ رات کو اپنا منہ صاف کر کے آرام فرماتے تھے دنیا نے تو آج کہنا شروع کیا ہے اور اللہ کے محبوب ﷺ نے ساڑھے چودہ سو سال پہلے اس بات کی ہمیں تعلیم دے دی ہے۔

ناک میں پانی ڈالنا

اسکے بعد ہم ناک میں پانی ڈالتے ہیں، ناک کے راستے سے ہوا اندر جاتی ہے ناک کے اندر جو بال ہیں وہ فلٹر کا کام کرتے ہیں ہم اپنی کاروں کے فلٹر کچھ عرصہ کے بعد تبدیل کرواتے ہیں، صاف کرواتے ہیں ہمیں تو چاہئے کہ ہم اپنا بھی ایر فلٹر صاف کیا کریں کتنی مرتبہ؟ دن میں پانچ مرتبہ حکم ہوا کیوں؟ ممکن ہے دن میں آپ ایسی جگہ سے گزرے ہوں جہاں ہوا کے اندر کوئی Plasma یا جراثیم موجود ہوں آپ Inhale (سانس اندر) لے رہے ہوں اور ہوا کے اندر جو جراثیم ہیں وہ ناک کے اندر آ چکے ہوں لہذا آپ کو اس Air filter کو دن میں پانچ مرتبہ صاف کرنے کا حکم دیا گیا۔

جلدی بیماریوں سے نجات

ایک ایم بی بی ایس ڈاکٹر لکھتے ہیں کہ جو آدمی ناک کو دن میں پانچ مرتبہ صاف کرے گا اسکی Skin (جلد) کی بیماریاں دور ہو جائیں گی Reference کے ساتھ بات کر رہا ہوں۔

چہرے کے ساتھ آنکھوں کا دھلنا

انسان کی آنکھ دن میں پانچ مرتبہ دھوئی جارہی ہیں، ہمیں اندازہ نہیں ہے کہ ہماری آنکھ کے اوپر چھوٹے چھوٹے Dust particles جمع ہورہے ہوتے ہیں مگر اللہ تعالی نے Cleaning System (صفائی کا نظام) آٹو میٹک بنادیا ہے، یہ ہماری آنکھ جو جھپکتی ہے اسکے ساتھ تھوڑا سا Liquid (پانی) سالگا ہوتا ہے جو Wiper کا کام دیتا ہے یہ Wiper چلتا رہتا ہے اور یہ آنکھ کو صاف کرتا رہتا ہے اس کا پتہ ایسے چلا کہ ایک صاحب کا ایکسڈ ینٹ ہوا، اسکی آنکھ کا اوپر کا جو پردہ تھا وہ کٹ گیا اب یہ آنکھ سوئے تو بھی ننگی، جاگے تو بھی ننگی، ایک مصیبت پڑگئی کہ ہر گھنٹے دو گھنٹے کے بعد آنکھ کا دیکھنا دھندلا ہو جاتا، ڈاکٹر کہتے کہ آپ آنکھ جھپکتے رہتے تھے صفائی ہوتی رہتی تھی اب یہ صفائی نہیں ہوتی اب Dust (گرد) جو جمع ہوتی ہے اسکی وجہ سے تمہیں صحیح نظر نہیں آتا، چنانچہ اس نے آنکھ کو دھونا شروع کردیا ایک دفعہ دھوئے دو دفعہ دھوئے چنانچہ بار بار پانی ڈال رہا ہے دن میں بیسیوں مرتبہ پانی ڈال رہا ہے حتی کہ چھ مہینوں کے اندر اسکے چہرے کا گوشت گلنا شروع ہوگیا پانی زیادہ ڈالنے کی وجہ سے تو کہنے کو تو یہ ایک چھوٹا سا پردہ ہے جو بار بار حرکت کرتا ہے مگر یہ پردہ اتنا بڑا کام کررہا ہے کہ اس کی قدر کا احساس تب ہوا جب آدمی اس نعمت سے محروم ہوگیا، انسان تو کام کررہا ہے مگر اس کی Cleaning دن میں پانچ مرتبہ بتائی گئی ہے آج کل Ey Specialist (امراض چشم کے ماہر) کہتے ہیں کہ تازہ پانی سے آنکھوں کو دھونا چاہئے یہ انسان کو مختلف بیماریوں سے بچاتا ہے حتی کہ کالا موتیا اور سفید موتیا کے جو مریض ہوتے ہیں ان کو بھی کہتے ہیں کہ اپنی آنکھوں کو پانی سے صبح واش کریں۔

کانوں کا مسح کرنا

اسکے بعد ہم اپنی گردن کی Back side (پچھلے حصہ پر) مسح کرتے ہیں

ہمارے دماغ سے جتنا بھی نروس سسٹم کو سگنل کا کام جارہا ہے وہ ریڑھ کی ہڈی سے Back Side سے جاتا ہے یہ ہمارا Data Highway ہے، جیسے کمپیوٹر میں Data Highway ہوتا ہے اس کے اوپر سگنل جارہے ہوتے ہیں، ہمارے پورے Communication کی جو Main ٹرانسمیشن لائن ہے وہ ہمارے دماغ سے پوری کی پوری وائرنگ اس Back Side سے ہوتی ہوئی ہماری ریڑھ کی ہڈی میں داخل ہوتی ہے اور یہ کام کررہی ہوتی ہے، یہ جگہ ہماری کتنی اہم ہے کیا عام آدمی دن میں پانی لگا کر اسے Soft کرتا ہے؟ نہیں کرتا، اگر سردیوں کے دنوں میں تین دن بعد نہایا ہے تب دھوئے گا مگر وضو کرنے والا جو آدمی ہے وہ دن میں پانچ مرتبہ تر کررہا ہوتا ہے اس لئے کہ یہاں کی Surface کے اندر Tension پیدا نہ ہو، Tension کے پیدا ہونے سے Data High Way کے سگنل میں فرق پڑ سکتا ہے، جو کمپیوٹر سے تعلق رکھنے والے لوگ ہیں وہ اس بات کو Appreciate کریں گے کہ جو Data High Way ہے اسکے اوپر اگر کسی وجہ سے Interference آجائے تو پھر کمپیوٹر گڑ بڑ کر جاتا ہے۔

ایک فیکٹری میں Micro Process base system تھا جو ایک دم Shut Down ہو جاتا تھا اسکی ہر چیز ٹھیک تھی، پھر کچھ عرصہ کے بعد Shut Down ہو جاتا پھر Shut Down ہو جاتا بڑی مشکل سے اسکا Fault معلوم کیا، وہ کیا تھا کہ اس کی جو مین ڈیٹا ہائی وے تھی وہ ایک جگہ سے اندر داخل کی جارہی تھی اور ٹرن لیتے ہوئے اس جگہ پر اس میں کچھ کھنچاؤ آگیا تھا جب وہ دبتی تھی تو بیرونی پریشر کی وجہ سے اس کے اندر Interference پیدا ہو جاتا تھا اور وہ Shut Down ہو جاتا تھا۔

ہمیں اس جگہ کو تر رکھنے کا حکم دیا گیا اور دن میں پانچ مرتبہ ایسے تر کرنے کا حکم دیا گیا تاکہ یہاں کے Tissues (ریزے) صاف رہیں اور ان میں

Strain (پریشانی) پیدا نہ ہوں، آپ جسم کے کسی حصہ کو بالکل نہ دھوئیں آپ دو مہینے کے بعد دیکھیں گے کہ اس جگہ کھنچاؤ سا محسوس ہونے لگ جائے گا وہ جگہ خشک سی ہو جاتی ہے تو اس کا انسان کو نقصان ہوتا ہے، لہذا شریعت نے پانچ مرتبہ اس کو تر کرنے کا حکم دیا۔

ہاتھ کہنیوں سمیت دھونا

پھر بازوؤں کو کہنیوں سمیت دھویا جاتا ہے دیکھئے کہ اکثر لوگ کام کاج کرتے وقت اپنی آستینیں، اوپر چڑھا لیتے ہیں جسکی وجہ سے ہاتھوں کے ساتھ ساتھ بازو بھی آلودگی کا شکار ہو جاتے ہیں اگر ان کو بھی نہ دھویا جائے تو جلد خراب ہو سکتی ہے، مثلاً جب مزدور لوگ سیمنٹ وغیرہ بناتے ہیں تو بازوؤں پر بھی سیمنٹ لگ جاتا ہے اور اگر وہ بازو نہ دھوئیں تو جلد خراب ہو جاتی ہے۔

پاؤں دھونا

ہمارے ایک دوست شوگر کے مریض تھے وہ کسی ڈاکٹر کو چیک کروانے کیلئے امریکہ گئے، امریکن ڈاکٹر نے کہا مجھے پاؤں دکھائیں انھوں نے پاؤں دکھائے تو بڑے صاف، کہنے لگا کہ آپ کا شوگر لیول بلڈ میں اتنا ہے اور آپ کے پاؤں بالکل صاف ہیں یہ کیسے ہوا؟ اس نے کہا کیوں؟ کہنے لگا، شوگر کے مریضوں کا عام طور پر شوگر لیول زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کا بلڈ جو Flow (بہاؤ) پورا نہیں رہتا لہذا پاؤں Insensitive (بے حس) ہو جاتے ہیں، جب بلڈ کا دوران پورا نہیں رہے گا تو وہ پاؤں جو ہیں وہ Sensitive نہیں رہتے، پتہ نہیں چلتا کہ پاؤں کے ساتھ کوئی چیز لگی ہے یا نہیں، کئی مرتبہ پاؤں پر زخم لگ جاتے ہیں اور شوگر کے مریضوں کو پتہ ہی نہیں چلتا، خود شوگر کے مریض بتائیں گے یہاں تو چوٹ لگی تھی کب لگی تھی اس کا بھی پتہ نہیں تو پاؤں اس کے بعد Sensitive نہ ہونے کی وجہ سے سگنل نہیں دیتے، عام طور پر ان

کی انگلیوں کے درمیان زخم بن جاتا ہے اور ان کو یہ پتہ نہیں چلتا کہ پاؤں کی انگلیوں کے درمیان کیا ہوا ہے اور اگر زخم ایک مرتبہ ہو جائے تو مندمل بھی نہیں ہوتا لہذا شوگر کے مریضوں کے لئے پاؤں کے زخم ایک Headache بنے ہوئے ہوتے ہیں، تو ڈاکٹر لوگ اگر شوگر لیول ہائی ہو تو پاؤں دیکھتے ہیں کہ اس کا Physical اثر کیا ہو رہا ہے، اس نے دیکھا تو پاؤں بالکل صاف شفاف، کہنے لگا یہ کیوں ہے؟ اس نے کہا، مجھے کیا معلوم البتہ دن میں چار پانچ مرتبہ دھوتا ہوں، کہنے لگا پانچ مرتبہ دھوتے ہو! کہنے لگا جی ہاں، میں مسلمان ہوں دن میں پانچ مرتبہ نماز پڑھتا ہوں، ہمارے لئے نماز سے پہلے وضو کرنا ضروری ہے، اور ہم اسے دن میں پانچ مرتبہ دھوتے ہیں، اس نے کہا، اچھا مجھے دھو کر دکھاؤ، جب اس نے دھو کر دکھایا تو اس نے پاؤں کو اچھی طرح ملا تاکہ پانی ہر جگہ پہنچ جائے، پھر انگلیوں کے درمیان خلال کیا، جب اس نے دکھایا تو اس نے کہا آج مجھے ایک نئی حقیقت کا پتہ چلا کہ جو مسلمان ہوگا شوگر کا مریض بھی ہو جائے تو اس کے پاؤں کبھی بھی اس طرح خراب نہیں ہو سکتے، اس نے کہا وہ کیوں؟ کہنے لگا، اس لئے کہ تم تو دن میں پانچ مرتبہ مسح کرتے ہو، اب وہ اس Angle سے دیکھ رہا ہے، امریکن ڈاکٹر کہتا ہے کہ ہر مسلمان دن میں پانچ مرتبہ پاؤں کا مسح کرتا ہے، کہنے لگا جو تم دھو رہے ہو اسمیں Actually تم اپنے پاؤں کا مساج بھی کر رہے ہو اور جس شریانوں میں خون کا دوران نہیں پہنچتا مساج کرنے سے خون کا دوران بھی ٹھیک ہو جاتا ہے اور انگلیوں میں خلال کرنے کی وجہ سے فنگس بھی ختم ہو جاتا ہے لہذا کوئی عام مریض شوگر کا اس لیول کا ہوتا تو اس کو کتنے نقصانات ہوتے، ایک آدمی باقاعدگی سے وضو کرنے والا ان فوائد کو حاصل کر لیتا ہے۔

کھانے کی سنتیں
جدید سائنس کی روشنی میں

کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا

آپ ﷺ کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتے تھے حدیث مبارکہ میں آیا ہے کہ جو آدمی کھانے سے پہلے اور بعد میں وضو کرے گا اسکو رزق میں برکت نصیب ہوگی وضو سے مراد محدثین نے لکھا ہے اپنے ہاتھوں کو دھونا یا کلی کرنا چونکہ کلی جو ہے وہ منہ کا وضو ہے اب سنت کیا ہے؟ سنت یہ ہے کہ ہم کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صاف کریں اب آج کے پڑھے لکھے طبقہ والے لوگ کہتے ہیں کہ ہاتھ صاف ہے او خدا کے بندے آپ کی آنکھ انھیں صاف دیکھ رہی ہیں کاش آپ انہیں مائکروسکوپ کی آنکھ سے دیکھتے تو پھر آپ کو پتہ چلتا کہ یہ صاف ہیں یا نہیں؟ اسلام کی بیوٹی دیکھئے، اسلام کا حسن دیکھئے اس نے کتنا Deep Down جا کر ہمیں گائڈ کیا، ممکن ہے کہ مجھے کھانسی آئی ہو اور میں نے ہاتھ منہ پر رکھ لیا ہو اب میرے ہاتھ پر جراثیم لگ گئے ڈاکٹر اس بات کی تصدیق کریں گے کہ جب انسان کھانسی کرتا ہے تو اسکے اندر سے Million Of Germs نکلتے ہیں اور وہ آپکے ہاتھ کے ساتھ لگ جاتے ہیں، میں نے ایک چیز کو پکڑا ممکن ہے کہ یہاں جراثیم لگے ہوئے ہوں اب ظاہرا تو ہاتھ صاف ہیں مگر ڈاکٹروں کی نظر میں خراب ہیں ممکن ہے میں نے دروازہ کو پکڑا ہو جس پر مکھیاں بیٹھی رہی ہوں اور ان مکھیوں کے پاؤں کے ساتھ کوئی خاص گندگی کے جراثیم لگے ہوئے ہوں، مجھے کیا پتہ میری آنکھ دیکھ رہی ہے کہ ہاتھ صاف ہیں مگر Instrument کی آنکھ جب Deep Down جا کر دیکھتی ہے تو وہ بتاتی ہے کہ یہ بات نہیں ہے مگر اب چونکہ اسی سے کھانا کھانا ہے

اس لئے ان کو صاف کرنے کی ضرورت ہے، شریعت نے ہمیں چودہ سو سال پہلے گائیڈ کیا کہ کھانا کھانے سے پہلے صاف ہاتھ بھی اگر نظر آتے ہوں تو بھی انہیں دھولو، تا کہ تمہارے ہاتھ جراثیم سے صاف ہو جائیں ان صاف ہاتھوں کے ساتھ تم اپنا کھانا کھالو اور یہ فائدہ ہر بندے کو مل رہا ہے، Educated بندہ ہے تو اسکو بھی اور اگر ان پڑھ بندہ ہے سنت پر عمل کرر ہا ہے تو یہ فائدہ اس کو بھی مل رہا ہے نبی ﷺ کی عادت شریفہ تھی کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتے تھے تو تولیہ استعمال نہیں کرتے تھے کپڑا استعمال نہیں کرتے تھے اور ہاں کھانے کے بعد جب ہاتھ دھوتے تو تولیہ سے خشک کرلیا کرتے تھے۔

کھانا چبانا

اب کھانے کے دوران نبی کریم ﷺ کی عادت شریفہ تھی کہ آپ کھانے کو اچھی طرح چبایا کرتے تھے ایک روایت میں تو یہاں تک آیا ہے کہ آپ جب تک ایک نوالہ کو چبا کر نہیں کھالیتے تھے اس وقت تک دوسرا نوالہ نہیں لیا کرتے تھے تو اسکا مطلب کیا ہوا؟ کہ انسان اطمینان سے اپنے فوڈ کو منہ میں Crush کرکے لے جائے یہ ہمارا منہ اصل میں Crushing Unit ہے یہ کھانے کو Crush کرتا ہے اور اس کے بعد معدہ کے حوالہ کر دیتا ہے ہم کیا کرتے ہیں ہم نے پانچ منٹ میں کچھ ادھر ڈالا کچھ ادھر ڈالا دو چار مرتبہ منہ چلایا اور اندر نگل لیتے ہیں پھر یہ ہوتا ہے کہ Uncrushed غذا جو اندر چلی جاتی ہے اسکی وجہ سے معدہ کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے تو معدہ پر جب Load پڑے گا تو گیس بھی بنے گی اور ہاضمہ کی بھی خرابی ہوگی پھر کہیں گے کہ معدہ کو پتہ نہیں کیا ہو گیا ہے اب بھوک نہیں لگتی اب کھٹی ڈکاریں آتی ہیں اب تبخیر کا مرض ہو گیا، یہ سب کچھ اس لئے ہے کہ معدہ OverLoaded ہوتا ہے جب ہم نے منہ کا Load معدہ پر شفٹ کر دیا، تو صاف ظاہر ہے کہ اب اس کو ڈبل کام کرنا پڑ جائے گا وہ کام جو اس کرشنگ یونٹ سے لیتا تھا وہ نہیں

لیا اور ڈاکٹر اس بات کی تصدیق کریں گے کہ آدمی جس طرف کم چبائے اس طرف کے دانت جلدی خراب ہو جائیں گے اس لئے ڈاکٹر Advise کرتے ہیں کہ جب تم کھانا کھاؤ تو دونوں طرف کے دانت استعمال کیا کرو اس لئے کہ جب ہم ان کو استعمال کرتے ہیں اور Daily اس پر لوڈ پڑتا ہے تو دانتوں کی Strength بڑھتی ہے تو جدھر کے دانتوں سے چباتے رہیں گے انکی Strength بڑھتی رہے گی اور وہ مضبوط رہیں گے اور جدھر سے کام نہیں لیں گے ادھر سے آپ کو پائیریا ہو جائے گا ادھر Cavities بننی شروع ہو جائیں گی تو ادھر بیماری آنی شروع ہو جائیں گی تو جتنا زیادہ استعمال کریں گے دانت بھی مضبوط رہیں گے اور معدہ پر لوڈ بھی کم پڑے گا۔

ایک تیسرا فائدہ اور بھی ہے جسے آج کی سائنس کی دنیا بتا رہی ہے میرے ایک دوست ڈاکٹر تھے انکے پاس ایک دفعہ جانا ہوا انکے پاس چھوٹے چھوٹے پمفلٹ پڑے ہوئے تھے امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے تازہ ترین چھپے ہوئے تھے کوئی Skin پر تھا کوئی ہارٹ پر تھا کوئی Cholestrol پر تھا کوئی ڈائننگ پر تھا میں نے وہ پڑھے اور انکی ایک ایک کاپی اپنے پاس رکھ لی تاکہ میرے پاس ریفرنس کے طور پر موجود رہیں ان میں ایک عجیب بات لکھی ہوئی تھی لکھا ہوا تھا کہ جو آدمی اپنے آپ کو سمارٹ رکھنا چاہتا ہے اسے چاہئے کہ وہ خوب چبا کر کھانا کھایا کرے یہ پڑھ کر بڑی حیرانگی ہوئی یہ صرف تین ماہ پہلے کا لکھا ہوا پمفلٹ تھا ڈیٹ اس پر لکھی ہوئی ہے اور اس میں یہ لکھا ہوا ہے کہ جو آدمی یہ چاہے کہ وہ سمارٹ Slim رہے اسے چاہئے کہ وہ چبا کر کھانا کھائے، میں نے اس کی تفصیل پڑھنی شروع کر دی تفصیل میں آگے ایک عجیب بات لکھی ہوئی تھی انہوں نے لکھا ہوا تھا کہ آدمی جب کھانا کھاتا ہے تو اس کو کیسے پتہ چلتا ہے کہ پیٹ بھر گیا انہوں نے لکھا ہوا تھا کہ یہاں پیٹ کے اوپر Sensors ہیں جو دماغ کو سگنل دیتے ہیں کہ پیٹ خالی ہے یا پیٹ بھرا ہوا

ہے، ایک آدمی کے دماغ کو ایک سیکنڈ میں لاکھوں سے زیادہ سگنل پہنچ رہے ہوتے ہیں، اتنی تیز رفتاری سے Transaction ہو رہی ہوتی ہے In both Way وہ آ بھی رہے ہوتے ہیں جا بھی رہے ہوتے ہیں وہ نروس سسٹم انسان کا کام کر رہا ہوتا ہے انسان کا آٹومیٹک سسٹم بنا دیا گیا ہے، وہ Sensors بتاتے ہیں کہ جی پیٹ بھر گیا ہے دماغ فیصلہ کر لیتا ہے کہ ٹھیک ہے پیٹ بھر گیا ہے کئی دفعہ اگر اس سسٹم میں فرق آجائے تو آدمی کو ایک بیماری ہو جاتی ہے جوع البقر اس بیماری میں آدمی کھاتا ہے اور اس کا پیٹ پھٹنے کو آجاتا ہے لیکن اس کا دل نہیں بھرتا اور وہ آدمی سمجھتا ہے کہ ابھی بھوک لگی ہوئی ہے اسلئے کہ ابھی اوپر سگنل نہیں جا رہا ہوتا اس لئے دماغ کہہ رہا ہوتا ہے کہ کھانا ابھی اور کھانا ہے جبکہ پیٹ پھٹنے کو آجاتا ہے تو لکھا ہوا تھا کہ وہ Sensors اوپر سگنل بھیج رہے ہوتے ہیں وہ Sensor slow ہیں وہ Slow Sensors Processing sensors ہیں وہ اپنے سگنل Process کرتے ہیں، پانچ سے سات منٹ لیتے ہیں لہذا اگر میں یک دم کوئی چیز پیٹ میں انڈیل دوں اور میرا پیٹ بھر جائے تو میرے Sensors کا جو دماغ کو سگنل ملے گا وہ پانچ سے سات منٹ کے بعد ملے گا اسکی تصدیق کیلئے بندہ اگر کھانا کھائے تو تھوڑا سا کھا کر چھوڑ دے تو دوبارہ اسکو بھوک ہی نہیں ہوتی، تو ہم کہتے ہیں کہ بھوک مر گئی تو وہ مر نہیں گئی ہوتی دراصل ادھر سے سگنل پہنچ چکا ہوتا ہے اور جب ہم جلدی جلدی کھانا کھا لیتے ہیں تو پھر ہم کہتے ہیں کہ جی آج ہم نے بہت کھا لیا اس لئے کہ پانچ منٹ کے بعد وہ سگنل اوپر پہنچا تو تب ہمیں احساس ہوا کہ ہم نے زیادہ کھا لیا Over Dose لے لی تو لکھا ہوا تھا کہ جب آپ غذا کو اپنے منہ میں زیادہ دیر چبائیں گے

Your Brain will get the signal maximum

آپ تھوڑا کھانا کھائیں گے آپ کے دماغ کو سگنل ملے گا کہ جی بڑا کھا لیا لہٰذا تھوڑا کھانے پر پیٹ بھر جائے گا جب تھوڑا کھانے پر پیٹ بھر جائے گا تو خود بخود آپ کا Weight کنٹرول میں رہے گا میں نے کہا سبحان اللہ میرے محبوب ﷺ کی سنت تھی کہ آپ ﷺ چبا چبا کر کھانا کھایا کرتے تھے آج کی سائنس کی دنیا نے گھٹنے ٹیک دیئے کہ واقعی اسی طرح چبا چبا کر آہستہ کھانا کھانا چاہئے، پنجابی میں کہتے ہیں کہ 'کھوتی مڑ ترکے بوہڑ تھلے' اردو میں ترجمہ کر دوں 'گدھا چل پھر کے پھر بوہڑ کے درخت کے نیچے آتا ہے'، میں جب دیکھتا ہوں کہ سائنس وہی بات کہتی ہے جو کہ میرے محبوب ﷺ کی ہوتی ہے تو میں یہی کہا کرتا ہوں کہ 'گدھا چل پھر کے پھر بڑ کے درخت کے نیچے آتا ہے' اگر آپ میں کچھ فارما سوٹیکال [Pharmaceutical] سے تعلق رکھنے والے کچھ لوگ بیٹھتے ہیں وہ اس بات کو Check کریں گے کہ آج جو لوگ Slimming کیلئے کیپسول کھاتے ہیں وہ دماغ کو Active کر دیتے ہیں چنانچہ جب انسان تھوڑا سا کھاتا ہے تو وہ سوچتا ہے کہ میں نے بہت زیادہ کھا لیا ہے اور پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے چنانچہ جو آج کے انسان نے Dieting کیلئے کیپسول بنائے ہیں تو اس سے وہی مقصد حاصل ہوگا جو کہ انسان کو کھانا زیادہ چبانے سے حاصل ہوتا ہے۔

بن چھنے آٹے کی روٹی

پھر دیکھئے نبی علیہ السلام کی یہ عادت شریفہ تھی کہ آپ بن چھنے آٹے کی روٹی کھاتے تھے کبھی چھان کر روٹی نہیں کھائی ہم لوگ میدے کی روٹی پسند کرتے ہیں، سنت مبارکہ کیا ہے؟ بن چھنے آٹے کی روٹی کھانا اب ایک نئی چیز ہے آپ میں سے اکثر لوگ جانتے ہوں گے کلیسٹرول [Cholestrol] جو آج کے دور میں مصیبت بنی ہوئی ہے ہر بندے کیلئے سوچتے ہیں کہ کلیسٹرول لیول ہائی ہو گیا او جی ۲۰۰ تک پہنچ گیا ۲۲۰ تک پہنچ گیا، اب کیا کریں؟ جی نہ تم

انڈے کی زردی استعمال کر سکتے ہیں نہ گھی، نہ فلاں، نہ فلاں تمہیں پرہیز کرنی چاہئے ورنہ تم پر دل کا اٹیک ہو سکتا ہے اب اگر اس کو Down کرنا ہو تو پھر کیا صورت ہے؟ اسکی مختلف دوائیاں ہیں، مگر جو سب سے بہترین دوائی استعمال ہوتی ہے آج کل وہ چھان بھورا ہے، ہم چھان بھورا کہتے ہیں گندم کا جو چھلکا ہے اسکو۔

چھان بھورے کی دو خوبیاں

یہ دو خوبیاں رکھتا ہے ایک آپ کے معدہ میں جا کر Digestive System میں مدد دے گا، میں Facts پر بات کر رہا ہوں سائنس سے تعلق رکھنے والے لوگ چیک کر سکتے ہیں ان باتوں کو اور دوسری بات یہ کہ اس سے ہمارا کلیسٹرول لیول Down جائے گا۔

چھان والے آٹے کی قیمت

لہذا باہر کے ملکوں میں وہ آٹا جس میں چھلکا موجود ہوتا ہے وہ چھنے ہوئے آٹے سے مہنگا بکتا ہے، ہمارے ایک دوست کا کلیسٹرول ہائی تھا ایک جمعہ پڑھ کر آ رہے تھے تو کہنے لگے کہ آئیں ذرا اسٹور پر چلیں کچھ آٹا لے چلیں میں نے کہا ٹھیک ہے وہ جو گئے تو وہاں میدے کی قیمت سب سے کم، چھنے ہوئے آٹے کی قیمت اس سے ذرا زیادہ تھی اور بن چھنے آٹے کی قیمت اس سے بھی زیادہ تھی اور وہاں جو صرف آٹے کا چھلکا پڑا ہوا تھا وہ عام سادہ آٹے سے اڑھائی گنا زیادہ مہنگا بک رہا تھا اس بندہ نے وہ چھلکا خریدا میں نے کہا یہ تو بھئی چھان بورا ہے کہنے لگے کہ ہاں ڈاکٹر نے Recommended کیا ہے کہ تم عام آٹا لے کر اس میں ۴۰ فیصد یہ ڈالو اور ۶۰ فیصد عام آٹا تو تمہارا کلیسٹرول لیول Down ہو جائے گا، میں نے کہا سبحان اللہ آج کی دنیا جسے کھانے کیلئے آج Recommendation دے رہی ہے میرے محبوب

ﷺ کا آج سے چودہ سو سال پہلے یہی عمل تھا' گدھا پھر چل کر کہاں پہنچا؟ بڑ
کے درخت کے نیچے' سائنس بالآخر وہاں پہنچی جو میرے محبوب ﷺ کی سنت ہے
کہ بن چھنے آٹے کی روٹی انسان کے لئے زیادہ فائدہ مند ہے۔

سویڈن کے کیک

بلکہ میں نے سویڈن میں ناشتہ میں کیک دیکھے وہ کیک کیا ہیں یہی چھان بورا ہلکا انکے اندر شوگر ڈال کر اور دوسرا کچھ ڈال کر ان کو Bind کر دیتے ہیں اور دودھ کے اندر خالص یہی چھان بورا ڈال کر صبح کا ناشتہ کرتے ہیں اسی سے ہیں، ڈاکٹر Recommend کرتے ہیں۔

اچھی صحت کی نشانی

نبی علیہ السلام کی عادت شریفہ تھی کہ بھوک لگنے پر کھانا کھایا کرتے تھے، مشہور حدیث ہے کہ ایک حکیم صاحب کو مدینہ منورہ آ کر دو سال گذر گئے انکے پاس کوئی مریض ہی نہیں آتا تھا بڑے پریشان حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوتے کہ اے اللہ کے نبی ﷺ میں اس لئے آیا تھا کہ یہاں کوئی طبیب نہیں لوگ آئیں گے اور میں ان کا علاج معالجہ کروں گا یہ لوگ آتے ہی نہیں ،اللہ کے رسول ﷺ نے ایک اصول بتایا کہ یہ لوگ اس لئے بیمار نہیں ہوتے کہ یہ کھاتے اس وقت ہیں جب سخت بھوک لگی ہوئی ہوتی ہے اور جب تھوڑی سی بھوک رہ جاتی ہے تو یہ کھانا کھانا بند کر دیتے ہیں، یہ اچھی صحت کی دلیل بتائی گئی وجہ بتائی گئی۔

مگرمچھ کی لمبی عمر اچھی صحت کا راز

آج سائنس کی دنیا ایک عجیب بات بتاتی ہے میں نے ایک سائنس کی کتاب میں پڑھا ہے اس میں لکھا ہوا تھا کہ اس وقت دنیا میں جو Species (ذی روح) چیز موجود ہیں ان میں سب سے زیادہ لمبی عمر پانے والا جاندار مگرمچھ

ہے، آج کے دور میں بھی اس کی عمر تین سو سال تک ہو سکتی ہے، دو سو سال تین سو سال کی عمر مگر مچھ کی آج کے دور میں بھی ہے ایک بات! دوسری بات یہ کہ اتنا Strong ہوتا ہے کہ ایک مرتبہ کسی چیز کو پکڑ لے تو کوئی بندہ اسے چھڑا نہیں سکتا، اتنی زیادہ اس میں Strength ہوتی ہے، سائنس دانوں نے ریسرچ کی کہ اس کی لمبی عمر اور اسکی Strength کا راز کیا ہے اس پر ایک Study Report میں نے پڑھی اس میں لکھا ہوا تھا کہ جس مگر مچھ کا وزن سات سو کلو گرام ہوتا ہے [ایک صحت مند نوجوان کا بھی وزن تقریباً ۷۰ کلوگرام ہوتا ہے اور دس صحت مند نوجوانوں کا وزن سات سو کلوگرام ہوتا ہے ایک مگر مچھ کے برابر ہوگا] تو وہ مگر مچھ جس کا وزن دس آدمیوں کے برابر ہوتا ہے اس کی چوبیس گھنٹوں کی خوراک سات سو گرام ہوتی ہے اور لکھا ہوا تھا کہ اس کی لمبی عمر اور اس کی اچھی صحت اور طاقت کا راز اس کے کم کھانے میں پوشیدہ ہے۔

کھانا کس وقت کھانا چاہیے

میرے محبوب ﷺ کی سنت تھی کہ کھانا اس وقت کھاتے جب بھوک لگی ہوئی ہوتی تھی اور جب تھوڑی سی بھوک باقی ہوتی تھی تو کھانا چھوڑ دیتے تھے سبحان اللہ آج کی سائنس کی دنیا ان باتوں سے پردہ ہٹا رہی ہے اور کہتی ہے کہ یہ سب سے بہترین عادت ہے۔

کھجور میں اتنی کیلوریز!

اور یقین کریں کہ ہم جتنی کیلوریز روزانہ کھاتے ہیں یہ ہماری ضرورت نہیں ہوتی بلکہ عام آدمی جو غذا لیتا ہے اس کی غذا میں سے پندرہ بیس فیصد اسکی ضرورت ہوتی ہے باقی سارا کا سارا ہم Crush کر کے پھر باہر Dispose off کر دیتے ہیں اپنے آپ کو Over load ہی کرتے ہیں اور کچھ نہیں کرتے حکماء نے لکھا کہ ایک بندہ اگر صرف ایک کھجور ہی کھائے تین دن تک اسے

بھوک کی وجہ سے موت نہیں آسکتی ایک کھجور کی کیلوریز اتنی طاقت ہمیں دے دیتی ہے، تو پھر ماشاءاللہ دیکھئے جو کچھ ہم روزانہ کھا لیتے ہیں، کلو، ڈیڑھ کلو، دو کلو صبح پھر دوپہر پھر شام میں ہم تو بہت زیادہ Over Eating کر رہے ہوتے ہیں Over Eating کی وجہ سے کبھی بلڈ پریشر ہائی ہو گیا اور کبھی ہارٹ اٹیک ہو گیا ہم اپنے ہاتھوں سے مصیبت خرید رہے ہوتے ہیں۔

کھانا کھانے کیلئے بیٹھنے کا طریقہ

میرے محبوب ﷺ کے بیٹھنے کا طریقہ کیا تھا؟ کہ آپ دائیں پاؤں کی ران کھڑی کرتے تھے اور بائیں کو بچھا کر بیٹھتے تھے دستر خوان لگا کر آپ اس طرح بیٹھ کر کھا کر دیکھ لیں آپ ایک حد سے زیادہ کھانا کھا ہی نہیں سکتے ،اگر اس سے زیادہ کھانا کھائیں تو آپ کو پوزیشن بدلنی پڑے گی، پھر آپ چوکڑی مار کر بیٹھیے پھر آپ جتنا چاہیں کھا لیجئے، سنت طریقہ کی برکت یہ ہے کہ آپ سنت طریقہ سے بیٹھ کر کھانا کھائیں تو ایک خاص حد تک کھانا کھا پائیں گے اس سے اوپر آپ کھا ہی نہیں سکتے آپ کا پیٹ آپ کو بتائے گا کہ میں اب بہت بھر چکا ہوں، اور اگر آپ کرسی میز پر بیٹھ کر کھانا کھائیں پھر راستے اتنے صاف ہوں گے کہ آپ پھر جو مرضی چاہے کرسی پر لا سکتے ہیں جتنا Weight ٹیبل پر پڑا ہے وہ سارا کا سارا کرسی پر لا سکتے ہیں، میرے محبوب کے کھانے کے طریقہ میں حکمت تھی جس چیز کو کھاتے تھے اس میں حکمت، جس وقت کھاتے تھے اس میں حکمت، میں نے سائنس کے کھانے کی حکمتیں دیکھیں تو واقعی پھر مجھے کہنا پڑا کہ گدھا چل پھر کے بڑ کے درخت کے نیچے آگیا واقعی ایسی ہی بات ہے۔

کھانے میں تیل کا استعمال

نبی کریم ﷺ کے دور میں بکریاں بہت ہوتی تھیں بنی کلب ایک قبیلہ تھا

ہزاروں بکریاں ایک ایک گھر والے کے پاس تھیں دودھ عام تھا لیکن یہ کہیں نہیں آئے گا کہ نبی ﷺ مکھن سے روٹی کھاتے تھے یا گھی استعمال کرتے تھے کھانے میں آپ ﷺ زیتون کا تیل استعمال کرتے تھے، آج کی سائنس کی دنیا بھی کہتی ہے کہ اگر تیل استعمال کریں گے تو آپ کے جسم اور شریانوں میں جمنے والے کلیسٹرول کم بنیں گے لہذا یہ فائدہ مند ہے، اس لئے آج کی دنیا کوکنگ آئل پر آگئی لہذا جب میں دیکھتا ہوں کہ لوگ دیسی گھی کو چھوڑ کر کوکنگ آئل کے استعمال پر آگئے ہیں کہ جی ڈاکٹر صاحب نے کہا تو میں کہتا ہوں کہ سبحان اللہ میرے محبوب ﷺ کا چودہ سو سال پہلے کا عمل تھا کہ آپ ﷺ اپنی غذا میں اکثر زیتون کا تیل استعمال کیا کرتے تھے۔

سن باتھ کا رواج

چلیں کسی اور Topic پر بات کرتے ہیں باہر کے ملکوں میں Sun Bath لینے کی عادت ہے، کیا کرتے ہیں کہ Beach (دریا کنارے) پر جا کر کپڑے اتارے اور مختصر چند انچ کے کپڑے پہنے مرد اور عورتیں سب دھوپ میں لیٹے ہوئے ہیں اس کو Sun Bath کہتے ہیں Sun کا مطلب سورج بھی ہے اور Sun کا مطلب دھوپ بھی ہے کہ دھوپ میں غسل کرنا میں ایک باہر کے ملک میں تھا ایک غیر مسلم لڑکی اسلام کے بارے میں پوچھتی رہی پھر کہنے لگی کہ آپ Sun Bath لیتے ہیں؟ میں نے کہا ہم تو نہیں لیتے، کہنے لگی کہ NoYourSkinNeedsSomeSun آپ کی Skin کو بھی دھوپ کی ضرورت ہے آپ بھی ایسا کریں، میں نے کہا میں نہیں لیتا کیونکہ میرے محبوب ﷺ نے ایسا طریقہ نہیں بتایا، کہنے لگی نہیں ہم کو تو ہر سال چھٹیاں ہوتی ہیں اس چیز کی ضرورت ہوتی ہے ہم تو Sun Bath ضرور لیتے ہیں

سن باتھ کی وجہ سے جلد کا کینسر

اس سال جب میں امریکہ گیا تو میں نے امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کا ایک پمفلٹ پڑھا جس پر لکھا ہوا تھا کہ Skin کینسر عام طور پر سن باتھ کی وجہ سے پیدا ہو رہے ہیں وجہ لکھی ہوئی تھی کہ سورج کی شعاعوں میں مختلف قسم کی Rays ہوتی ہیں اور ان میں Ultra Violin Rays بھی ہوتی ہیں، یہ الٹرا وائلٹ ریز جب Skin پر پڑتی ہیں تو جلدی کینسر کا باعث بنتی ہیں، اور اب باہر کے لوگ خوف کے مارے سن باتھ نہیں لیتے، ڈاکٹر Recomend کرتے ہیں کہ اگر اسکے باوجود تم سن باتھ لینا چاہتے ہو تو تمہیں ایک سکرین لینی پڑے گی جیسے ماں ایک چھوٹے بچے کو مکھیوں سے بچانے کے لئے اوپر جالی ڈال دیتی ہے یہ بنی ہوئی سکرین اب ساتھ لے جاتے ہیں اوپر ڈالتے ہیں الٹرا وائلٹ ریز سے بچنے کیلئے اور پھر کہتے ہیں کہ اب Sun Bath لے سکتے ہیں۔

سن باتھ کی شریعت میں ممانعت

مجھے ایک انگریز کہنے لگا کہ آپ کیسے کہتے ہیں کہ میرے محبوب ﷺ نے پہلے ہی منع کر دیا تھا میں نے کہا اس لئے کہ شریعت کا مسئلہ ہے کہ اگر کوئی پانی دھوپ میں گرم ہو جائے اور دوسرا پانی Available ہو تو دوسرے پانی سے وضو کرنا افضل ہے، دھوپ کے گرم پانی سے وضو کرنا مکروہ ہے مکروہ تنزیہی لکھا گیا ہے میں اکثر سوچتا تھا کہ دھوپ سے گرم ہو گیا تو کیوں منع کیا گیا مگر اس پمفلٹ کو پڑھنے کے بعد پتہ چلا کہ دھوپ میں گرم پانی سے الٹرا وائلٹ ریز نے بھی تو کچھ اثر ڈالا ہوگا، اللہ کے محبوب ﷺ نے اس پانی سے وضو کرنے سے منع فرمایا حرام نہیں ہے اگر اسکے علاوہ پانی نہیں ہے تو استعمال کر سکتے ہیں مگر ایک Indication دے دی گئی کہ پسندیدہ چیز نہیں ہے، سبحان اللہ یہ تعلیم کب دی جا

رہی ہے ساڑھے چودہ سو سال پہلے اور آج سائنس اس بات کو Confirm کر رہی ہے تو گدھا چل پھر کے کہاں پہنچا؟ بڑ کے درخت کے نیچے۔

جلدی امراض

باہر کے ملکوں میں Skin کی بیماریاں کیوں عام ہیں اس کی دو وجوہات ہیں ایک یہ کہ وہ 'سن باتھ' کرتے ہیں اور دوسرا وہ لوگ غسل نہیں کرتے۔

غسل جنابت

Daily نہانا وہ اور چیز ہے ایک ہے میاں بیوی دونوں اکٹھے ہوئے اسلام نے دونوں پر غسل فرض قرار دے دیا، دراصل انسان کے پورے جسم میں چھوٹے چھوٹے مسامات ہیں جن میں سے پسینہ نکلتا ہے جو کمزور انسان ہے اگر وہ مل کر علیحدہ ہو تو اسے اپنے جسم میں پسینہ محسوس بھی ہو سکتا ہے کمزوری کی وجہ سے، Strong آدمی کو پتہ نہیں چلے گا مگر Strong ہو یا Weak بدن کے مساموں سے باریک باریک Tiny Particals بہت چھوٹے سے Fluid ضرور نکلتے ہیں کیونکہ جب اکٹھے ہوئے تو اس کے جسم سے ایک Product نکلا اس Product کو اس کی جسمانی فیکٹری نے تیار کیا تو اس فیکٹری کے کچھ Affluent رہ جاتے ہیں آپ فیکٹری میں کچھ شوگر بنائیں تو اس میں کچھ گندا پانی اور کچھ فلاں پانی ،ور کچھ فلاں پانی یہ Affluent نکلیں گے جن کو Waste Water کہیں گے تو انسان نے جب اس طرح قرب کیا تو اسکے جسم سے ایک Product منی کی شکل میں نکلا جو کہ مقصود تھا جس سے آگے نسل چلنی تھی، مگر اس Product کو تیار کرنے کیلئے جسم میں کچھ Affluent کچھ Waste Water تھا وہ مساموں کے راستے سے خارج کر دیا گیا اب اگر وہ نہ دھویا جائے تو یہ انسان کے مساموں کی ہر جڑ کے اندر ایسی بیماریوں کے جراثیم ڈال دیتا ہے کہ انسان

جلد کے کینسر کا شکار ہو جاتا ہے، اس لئے ہمارے معاشرہ میں آپ دیکھئے Skin کی بیماریاں بہت تھوڑی ہیں آپ باہر جا کر دیکھ لیں ہر دوسرا چوتھا بندہ آپ کو Skin کا مریض نظر آتا ہے، میرے محبوب ﷺ نے چودہ سو سال پہلے اس بات کا حکم دے دیا اور پھر کہا کہ نہانا بھی ہے اور مل مل کے بھی نہانا ہے حتی کہ ایک بال کے برابر جگہ بھی رہ گئی تو تمہارا غسل مکمل نہیں سمجھا جائے گا۔

ایک نوبل پرائز ونر کی ورزش

کس کس سنت کی حکمتیں بیان کی جائیں، میں ایک کتاب پڑھ رہا تھا ایک نوبل پرائز ونر تھا اس سے انٹرویو لیا گیا کہ آپ نوبل پرائز ونر کیسے بنے ؟ کہنے لگے کہ اس کے لئے میں روزانہ ایسی ورزش کرتا ہوں جو دوسرے نہیں کرتے ،انہوں نے کہا وہ کونسی ؟ کہنے لگا کہ میں Upside Down روزانہ پندرہ منٹ کھڑا رہتا ہوں، کیا مطلب؟ کہنے لگا کہ میں سر نیچے کر لیتا ہوں اور پاؤں اوپر کر لیتا ہوں پوچھا گیا کہ ایسا کیوں کرتے ہو؟ کہنے لگا کہ میرا دل پمپ ہے اور جب پمپ نیچے کو پانی بھیجتا ہے تو نیچے کی منزلوں میں پانی بڑی آسانی سے چلا جاتا ہے اور اوپر کی Storey پر بھیجتا ہے تو پریشر Drop ہو جاتا ہے اس طرح میرے دماغ کو وہ پورا بلڈ نہیں ملتا جو کہ ملنا چاہیے، تمہیں Upside Down کھڑے ہونے کی کیا ضرورت تھی تم کلمہ پڑھ کر مسلمان بن جاتے تو یہ Exercise تمہیں دن میں پانچ مرتبہ کرنی نصیب ہو جاتی ،آپ دیکھیں سجدہ میں جب کوئی بندہ جاتا ہے تو اس کا دل اوپر اور سر نیچے ہوتا ہے اور تھوڑا سا لمبا سجدہ کر کے دیکھیں آپ کو اپنے چہرہ میں، آنکھوں میں، کانوں میں Blood یوں محسوس ہوگا جیسے Flood ہو کر آ گیا ہو لمبے سجدہ کو شریعت نے پسند کیا ہے اب ہم نہ کریں تو یہ ہمارا مرض، ہم نے فائدہ نہیں اٹھایا شریعت نے تو بہت عرصہ پہلے کہہ دیا کہ جو انسان راتوں کو اٹھ کر سجدے کرے گا، لمبے سجدے کرے گا اللہ تعالی اسے صلحاء کا نور عطا کرے گا۔

امریکن ڈاکٹر کا بیان

ایک امریکن ڈاکٹر صاحب کہتے ہیں کہ اگر ہم لوگوں کو نماز کے فائدوں کا پتہ چل جائے تو کوئی بھی عورت نماز کو نہ چھوڑے، یہ Specialist کہہ رہے ہیں واشنگٹن میں بیٹھ کر، یہ میری بات نہیں، میں نے کہا وہ کیسے؟ کہنے لگا کہ جب انسان سجدے میں جاتا ہے تو عام حالت میں تو آدمی کا دل نیچے ہوتا ہے اور سر اوپر ہوتا ہے کھڑے ہوئے بھی، بیٹھے ہوئے بھی اور لیٹے ہوئے بھی تینوں صورتوں میں خون اوپر پہنچتا تو ہے مگر بہت زیادہ Quantity نہیں جاتی، اس لئے یہ جو انسان کا چہرہ ہے اس میں بہت چھوٹی چھوٹی رگیں موجود ہیں ان میں خون پوری طرح نہیں پہنچتا، لہذا Skin مردہ سی ہو جاتی ہے لہذا ایسی ورزش کرنی ضروری ہوتی ہے جس میں دل اوپر سر نیچے تاکہ خون پوری طرح گردش کرے اور چھوٹی چھوٹی رگوں میں بھی چلا جائے، اور Skin کے اندر تازگی رہے جب سجدہ میں کوئی بندہ ہوتا ہے تو خون پوری طرح چھوٹی چھوٹی رگوں میں بھی گردش کر رہا ہوتا ہے، اس لئے نمازی آدمی جتنے بھی ہوتے ہیں ان کے چہروں پر خاص نور ہوتا ہے، اگر عورتوں کو پتہ چل جائے تو وہ بیچاریاں لوشن خریدنے کیلئے بھاگنے کی بجائے دن میں لمبے لمبے سجدے کرنے والیاں بن جائیں، آج کا ایک ڈاکٹر واشنگٹن میں بیٹھ کر یہ باتیں کر رہا ہے جہاں کہتے ہیں کہ سائنس بڑی ماڈرن ہوگئی ہے وہاں بیٹھ کر وہ یہ بتا رہا ہے کہاں پہنچی بات وہیں پہنچی جو میرے محبوب ﷺ نے ساڑھے چودہ سو سال پہلے بتا دی تھی۔

تیز چلنے کی سنت کے فوائد

جاپان میں آج کل کیا کرتے ہیں؟ کہتے ہیں کہ دن میں جو ایک دو مرتبہ جاگنگ کرتے ہیں وہ اتنا فائدہ نہیں دیتی اس کی جگہ Brisk walk فائدہ دیتی ہے، ڈاکٹروں نے بھی اب Recommend کرنا شروع کر دیا ہے

جاگنگ کیا تھا؟ پہلے دوڑتے تھے اب کہتے ہیں دوڑنا نہیں ذرا تیز چلو، میرے نبی ﷺ کی یہ سنت تھی کہ آپ ﷺ جب چلتے تھے تو یوں محسوس ہوتا تھا کہ کوئی اونچائی سے نیچے کی طرف اتر رہا ہے اتنا تیز چلتے تھے حدیثوں میں آتا ہے۔اب آج کے ڈاکٹر کہتے ہیں کہ جاگنگ کے بجائے تیز چلنا چاہیئے اس کا زیادہ فائدہ ہے[Brisk Walk] سبحان اللہ۔

نماز ایک ہلکی پھلکی ورزش

BriskWalk سے بھی بات آگے آگئی جاپان میں کہتے ہیں کہ Brisk walk کا فائدہ تو ہے لیکن اتنا فائدہ نہیں، اسکے بجائے انسان وقفے وقفے سے تھوڑی Exercise کرے ان کا مقصود کیا ہے۔ان کے نزدیک انسان کا جو ہارٹ بیٹ ہے اس کے Rate کو بڑھا دیا جائے جب ریٹ بڑھ جائے گا دل زیادہ خون کو پمپ کرے گا، پورے جسم میں خون کی Flushing ہو جائے گی اور اگر دن میں چار پانچ مرتبہ خون کی Flushing ہو جائے تو آپ کو اور ورزش کی ضرورت ہی نہیں، لہذا اب کیا کرتے ہیں کہ میٹنگ میں بیٹھے ہوئے ہیں تین چار آدمی ایک دو گھنٹے میٹنگ کے بعد سب کھڑے ہو جائیں گے اور وہیں کھڑے کھڑے کوئی ہاتھوں کو ہلا رہا ہے کوئی اوپر جا رہا ہے کوئی نیچے جا رہا ہے اس طرح پانچ منٹ Exercise کے بعد سب بیٹھ جائیں گے اور پھر کام کرنا شروع کر دیں گے، انسان حیران ہوتا ہے کہ ایک سیکریٹری کے پاس کھڑا ہے لیٹر لینے کیلئے وہ لیٹر ٹائپ کر رہی ہے جیسے ہی لیٹر ٹائپ ہوا بغیر کسی حجاب کے وہ اپنی کرسی کے پاس ہی Exercise کرنا شروع کر دے گی اور دو منٹ Exercise کرنے کے بعد وہ پھر بیٹھ کر ٹائپ کرنا شروع کر دے گی، یہ اب ان کے کلچر کا حصہ بنتا جا رہا ہے میں نے جب ان کا یہ عمل سنا تو دل میں کہا کہ بجائے اس Exercise کرنے کے اگر کلمہ پڑھ کر مسلمان ہو جاتے تو دن میں پانچ وقت کی نماز ان کے لئے ایک ہلکی پھلکی Regular ورزش بن جاتی، ایک مسلمان کو یہ چیز پہلے سے نصیب

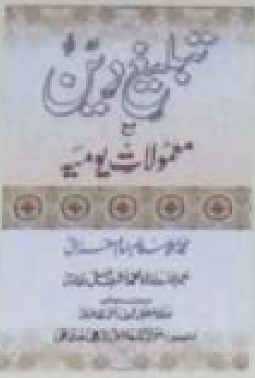
ہے، Regular Interval کے ساتھ ہم نماز پڑھ رہے ہوتے ہیں اب دیکھو کتنی ہلکی پھلکی ورزش کر رہے ہوتے ہیں سبحان اللہ۔

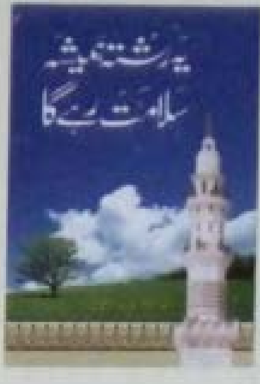
نماز کی حکمتیں

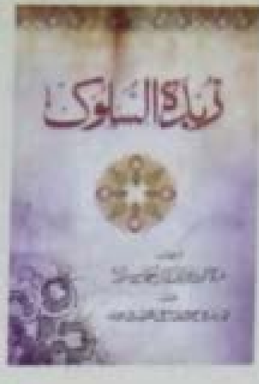
نماز میں کتنی حکمتیں ہیں؟ دیکھیں! جب انسان رات کو سوتا ہے تو اس کا سسٹم جو ہے Slow Down ہو جاتا ہے مثلاً میں کار چلا رہا ہوں میں نے ۔ سپیڈ پر پاؤں رکھا ہوا ہے، انجن بڑی تیزی سے چل رہا ہے میں پاؤں پیچھے ہٹا لوں انجن پھر بھی چلے گا مگر کم سپیڈ پر اور پھر ایک سپیڈ پر چلتا رہے گا، جب بندہ رات کو سو جاتا ہے تو انسان کا سسٹم Slow Down ہو کر ایک خاص سپیڈ پر چلتا رہتا ہے رفتار کم ہو گئی مگر زندہ رہتا ہے، جب سسٹم بھی Slow ہو گیا تو پھر اس کے اندر کا لیول بھی کم ہو جاتا ہے لہذا صبح جب اٹھتا ہے تو شوگر لیول بھی کم ہوتا ہے اور کلیسٹرول لیول بھی کم ہوتا ہے، آپ دیکھیں صبح کی نماز کی کتنی رکعتیں بتائی گئیں؟ چار رکعتیں، ہلکی پھلکی نماز، کوئی بندہ کہے کہ تلاوت لمبی وہ تو کھڑے ہو کر ہی کر رہے ہوتا کچھ اور Exercise بدنی طور پر تو نہیں کر رہے ، بدنی طور پر آپ کیا کر رہے ہیں؟ آپ چار رکعت ہی تو پڑھ رہے ہیں، پھر دن میں آپ نے کام شروع کیا، ناشتہ کیا اور پھر Lunch کر لیا پھر جب خوب لنچ کر لیا تو فرمایا کہ آجاؤ اب تمہارا کلسٹرول لیول، شوگر لیول بہت ہائی ہو چکا ہے اس لئے اب تمہاری طبیعت صاف کرتے ہیں اب تمہیں ظہر کی نماز بارہ رکعت پڑھنی پڑے گی۔

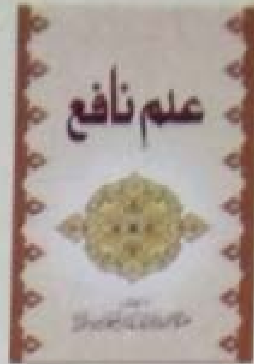
تو یہ اسلام کی خوبیاں روز اول سے اہل اسلام کو نصیب ہیں اے کاش کہ ہم اسکی قدردانی کر کے اپنی زندگی کو عمل پر لے آتے تو ان سنتوں کے فوائد کو بحسن خوبی ہم پا سکتے تھے اللہ تعالی ان سنتوں پر عمل کی توفیق عطا فرمائے آمین،

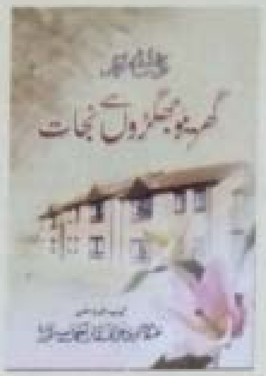
وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين



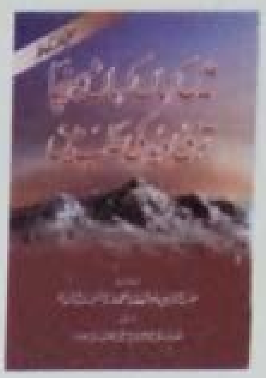
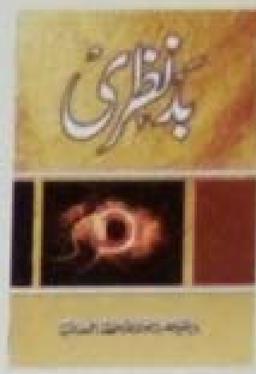


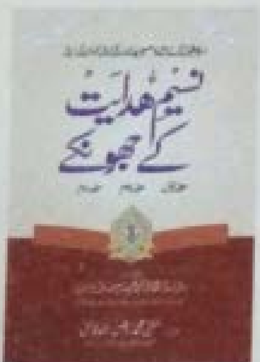


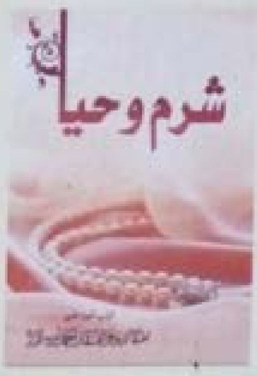


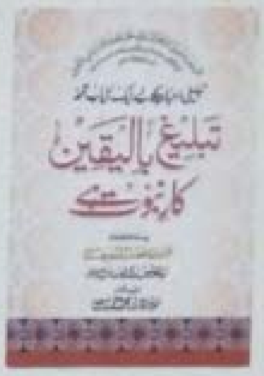


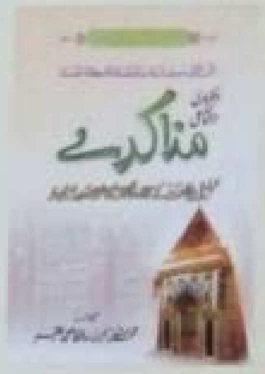


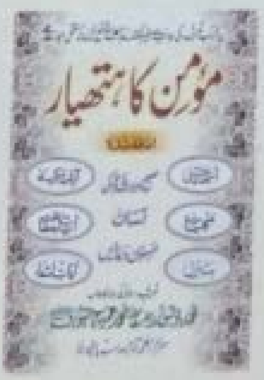


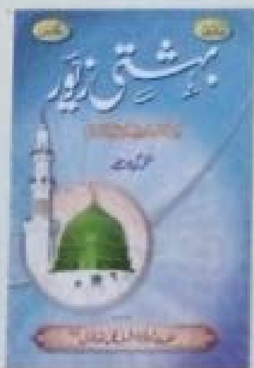


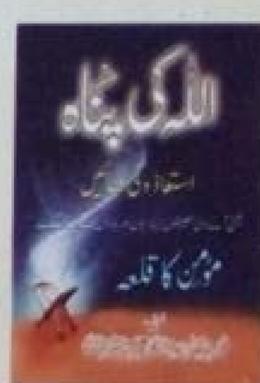












فرید بکڈپو (پرائیویٹ) لمیٹڈ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

Corp. Off.: 2158, M.P. Street, Pataudi House, Darya Ganj, N. Delhi-2

Phones : 23289786, 23289159 Fax: 23279998

E-mail : farid@ndf.vsnl.net.in Websites : faridexport.com, faridbook.com

Rs.10/-